

MESURES PERSONALS D'HIGIENE I PREVENCIÓ DAVANT DE LA COVID-19

1. NO ES PODRÀ ASSISTIR A L'ACTIVITAT EN ELS SEGÜENTS CASOS:

- Si es presenta qualsevol simptomatologia (tos, febre, dificultat respiratòria, etc.) que pogués estar associada amb la COVID-19. Cal contactar amb el telèfon d'atenció a la COVID-19 (061) o amb el centre d'atenció primària i seguir les seves instruccions.
- Si s'ha estat en contacte estret amb persones que hagin estat diagnosticades de la COVID-19, inclús si són asimptomàtics, en els últims 14 dies.

2. OBLIGACIONS DELS/DE LES ASSISTENTS

- Utilitzar mascareta quan ho indiqui el personal organitzador de l'activitat.
- Complir totes les mesures de prevenció que indiqui el personal organitzador de l'activitat.
- Procurar mantenir la distància interpersonal de 2 metres, sempre que sigui possible.
- No es podrà compartir aigua o menjar, tampoc es podrà compartir material o objectes personals entre els assistents a la sortida. Cadascú ha de portar les seves provisions i material de sostén.
- Evitar les salutacions amb contacte físic, inclòs donar la mà.
- Si comences a notar símptomes, avisa les persones responsables de l'activitat, extrema les precaucions de distància i d'higiene, i contacta amb el teu metge d'atenció primària o amb el telèfon d'atenció al COVID-19 (061).

3. Recomanacions per als i les assistents a l'activitat

- S'aconsella no participar en la sortida si s'és vulnerable o conviu amb alguna persona vulnerable (per edat, per estar embarassada o per tenir afeccions mèdiques anteriors com hipertensió arterial, malalties cardiovasculars, diabetis, malalties pulmonars cròniques, càncer o immunodepressió).
- Rentar-se freqüentment les mans, amb aigua i sabó o amb solució hidroalcohòlica, especialment després de tossir o estossegar, després de tocar superfícies potencialment contaminades, i a l'inici i final de les activitats, durant al menys 40 segons. En cas de tenir els avantbraços descoberts durant l'activitat, incloure el rentat dels avantbraços també.
- En tossir o estossegar, tapar-se el nas i la boca amb un mocador d'un sol ús, i llençar-lo preferentment en un cubell que tingui tapa. Si no es disposa de mocadors d'un sol ús, es pot utilitzar la part interna del colze per no contaminar les mans.
- Evita tocar-se els ulls, el nas i la boca.

4. Recomanacions per al desplaçaments a l'activitat

- Sempre que es pugui, cal prioritzar les opcions de mobilitat que millor garanteixin la distància interpersonal d'aproximadament 2 metres. En cas de no poder garantir aquesta distància o d'utilitzar transport públic es farà ús de la mascareta.
- Si cal desplaçar-se en cotxe, és recomanable extremar les mesures de neteja del vehicle i mantenir la major distància possible entre els ocupants (també si s'agafa taxi o VTC).